

主 审 蔡东联
主 编 张于力 凉 弘

餐桌上的 安全

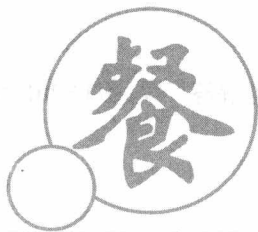


民以食为天

如何鉴别食物的质量，采购安全的食品
如何挑选放心饮用水，吃什么有利健康
怎样预防食物中毒
加强儿童与孕妇的食品安全



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



桌上的安全

CANZHUO SHANG DE ANQUAN

(第2版)

主 审 蔡东联

主 编 张于力 凉 弘

编 者 (以姓氏笔画为序)

王南林 朱 逸 刘 娜 刘 鹏

李清璠 康鲜鲜 曾小亮 魏 新

魏 霜



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

餐桌上的安全/张于力, 凉弘主编.-2版.-北京: 人民军医出版社, 2015.5
ISBN978-7-5091-8363-2

I. ①餐… II. ①张…②凉… III. ①食品安全-问题解答 IV. ①TS201.6-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第082356号

策划编辑: 马莉 **文字编辑:** 陈娟 陈卓 **责任审读:** 黄栩兵

出版发行: 人民军医出版社 **经销:** 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 **邮编:** 100036

质量反馈电话: (010)51927290;(010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927300-8036

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 16.5 **字数:** 277千字

版、印次: 2015年5月 第2版 第1次印刷

印数: 0001-4000

定价: 35.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要

编者以问答的形式，详细解答了食物采购、挑选、加工、制作及卫生与健康方面人们所关心的安全问题，以及如何鉴别食物质量、采购安全食品、挑选放心饮用水、吃什么有利健康、怎样预防食物中毒、儿童与孕妇食品安全等。本书内容全面，通俗易懂，为家庭必备科普读物。

本书共分10章，第1章为总论，主要介绍食物安全与健康的关系，以及食物安全与健康的重要性。第2章至第10章分别介绍了食物采购、挑选、加工、制作及卫生与健康方面的具体问题和解决方法。第2章主要介绍食物采购的安全问题，包括如何选择安全的食品、如何鉴别食品的质量、如何储存食品等。第3章主要介绍食物挑选的安全问题，包括如何选择健康的食品、如何鉴别食品的营养成分、如何选择放心的饮用水等。第4章至第10章分别介绍了食物加工、制作及卫生与健康方面的具体问题和解决方法。

本书力求做到科学性与通俗性的统一，力求做到理论与实践的结合。本书力求做到内容的全面性与重点性的统一，力求做到内容的科学性与实用性的统一。本书力求做到内容的系统性与条理性的统一，力求做到内容的完整性与可读性的统一。本书力求做到内容的准确性与权威性的统一，力求做到内容的先进性与前瞻性的统一。本书力求做到内容的生动性与趣味性的统一，力求做到内容的可读性与可学性的统一。

本书力求做到内容的全面性与重点性的统一，力求做到内容的科学性与实用性的统一。本书力求做到内容的系统性与条理性的统一，力求做到内容的完整性与可读性的统一。本书力求做到内容的准确性与权威性的统一，力求做到内容的先进性与前瞻性的统一。本书力求做到内容的生动性与趣味性的统一，力求做到内容的可读性与可学性的统一。

本书力求做到内容的全面性与重点性的统一，力求做到内容的科学性与实用性的统一。本书力求做到内容的系统性与条理性的统一，力求做到内容的完整性与可读性的统一。本书力求做到内容的准确性与权威性的统一，力求做到内容的先进性与前瞻性的统一。本书力求做到内容的生动性与趣味性的统一，力求做到内容的可读性与可学性的统一。

本书力求做到内容的全面性与重点性的统一，力求做到内容的科学性与实用性的统一。本书力求做到内容的系统性与条理性的统一，力求做到内容的完整性与可读性的统一。本书力求做到内容的准确性与权威性的统一，力求做到内容的先进性与前瞻性的统一。本书力求做到内容的生动性与趣味性的统一，力求做到内容的可读性与可学性的统一。

本书力求做到内容的全面性与重点性的统一，力求做到内容的科学性与实用性的统一。本书力求做到内容的系统性与条理性的统一，力求做到内容的完整性与可读性的统一。本书力求做到内容的准确性与权威性的统一，力求做到内容的先进性与前瞻性的统一。本书力求做到内容的生动性与趣味性的统一，力求做到内容的可读性与可学性的统一。

曹 森 编

2010年10月

前 言

食品安全，对于广大老百姓来说是最关心的事。面对市场上五花八门的食品，人们应该怎样辨别其优劣？如何吃对身体的健康有帮助？这是摆在人们面前最关键的问题。社会上有很多食品安全负面事件，如伪劣食材问题、有毒添加剂问题、食品卫生问题等，让老百姓对食品安全产生了担忧和疑问，“我们今天还能吃什么？我们应该怎样对待被污染食品”，解答老百姓的疑虑也是我们编著此书的目的。本书概括了如下几点。

首先，选购质量好的食品。学会食品选购的一些基本知识，购买新鲜、质量良好的食物，要列出自己和家人的“关键食物”，即每天摄入量最多的食物，有一些易受环境污染物影响的蔬菜和水果也要留意选择，尽量去知根知底、质量放心的超市或市场购买。

其二，树立饮食多样化原则。丰富食品的种类，自然会减少单种食物的摄入量，在安全范围内，身体的安全防线就不会被突破。总之，不要挑食，但什么都不要多吃，不但可以做到营养均衡，还能有效避免“危险”食品带来的侵害。

其三，学习食品安全与健康知识。练就一双“火眼金睛”，在纷繁的食品市场上，甄别安全优质食品。购买食品勿忘“三看”：一看认证标识，优先选择有QS、绿色、无公害和有机等标志的产品；二看标签，看配料多寡、营养素含量、保质期等；三看食品品牌，购买得到大家认可和好评的厂家出品的食物。

其四，保证健康饮食重地——厨房的卫生。洗菜做到清洁到位，远离农药；解冻需保留营养，小心细菌；切菜应砧板刀具干净，生熟菜要分开。一定要记得，尽量吃熟的不吃生的。很多食材生吃存在很大风险，煮熟后要比生吃安全得多。

本书共分5部分，分别介绍了食品质量的鉴别、家庭饮水安全、食品卫生与健康、防止食物中毒、儿童与孕妇食品安全、饮食安全常识等。内容全面，为最新知识，实用性、可读性强，可作为家庭必备书籍。

本书编写过程中参考、引用了大量相关食品安全方面的科普读物资料，在此向各有关文献的作者和出版者表示诚挚的谢意。

由于本书涉及内容比较广泛，加之编写时间仓促，编者水平有限，书中不当及有误之处，恳请广大读者批评指正。

编 者

2015年4月

目 录

一、购买食品——教您如何鉴别食品的质量 / 1

粮食类食品质量的鉴别 / 3

1. 为什么要鉴别粮食质量? / 3
2. 如何鉴别面粉质量? / 3
3. 如何识别和鉴别大米质量? / 4
4. 怎样辨别霉变粮食? / 5
5. 用姜黄粉染色的小米如何进行鉴别? / 6
6. 如何识别增白面粉? / 6
7. 掺入色素的玉米面如何进行鉴别? / 7
8. 如何鉴别大豆质量优劣? / 7
9. 如何鉴别掺假黑大豆? / 7
10. 如何辨别绿豆的优劣? / 8
11. 如何鉴别燕麦的质量? / 8

肉类质量的鉴别 / 9

12. 什么是“放心肉”? / 9
13. 鲜猪肉的质量如何鉴别? / 9
14. 什么样的猪肉是米猪肉? / 11
15. 什么是“瘦肉精”? / 11
16. 如何识别劣质猪肉? / 12
17. 鲜牛、羊、兔肉的质量如何鉴别? / 13
18. 如何辨别注水鸡鸭? / 14
19. 怎样识别有毒狗肉? / 14
20. 怎样鉴别真假驴肉? / 14

鱼类质量的鉴别 / 15

21. 鲜鱼的质量如何进行鉴别? / 15

22. 如何鉴别虾米优劣? / 16
23. 如何鉴别水发产品优劣? / 16
24. 如何识别受污染严重的鱼? / 17
25. 腌制类食品的主要危害有哪些? / 17
26. 如何鉴别鲍鱼的真假及品质? / 18
27. 鲍鱼有哪几个分类呢? / 18

蛋类质量的鉴别 / 19

28. 怎样鉴别鸡蛋新鲜与否? / 19
29. 如何识别真假鸡蛋? / 19
30. 如何鉴别苏丹红鸭蛋? / 20
31. 如何鉴别皮蛋新鲜与否? / 20
32. 如何辨别真假鸽子蛋? / 20

食物调味品质量的鉴别 / 21

33. 如何鉴别真假碘盐? / 21
34. 如何鉴别食用糖的优劣? / 22
35. 如何鉴别酱油质量优劣? / 22
36. 如何鉴别食醋质量优劣? / 23
37. 如何鉴别酿造食醋和配兑醋? / 24
38. 怎样区别麻油(香油)优劣? / 24
39. 如何鉴别食用油优劣? / 25

奶制品质量的鉴别 / 26

40. 鲜乳的质量如何鉴别? / 26
41. 如何鉴别牛奶的质量? / 26
42. 真假奶粉在外观上如何鉴别? / 27

茶叶质量的鉴别 / 27

43. 如何鉴别茶叶的真假? / 27
44. 如何鉴别茶叶质量的优劣? / 28
45. 怎样识别新茶与陈茶? / 29

46. 如何鉴别十大名茶真假? / 30

糕点类质量的鉴别 / 31

47. 如何鉴别糖皮类月饼的质量优劣? / 31

48. 如何识别含有反式脂肪酸的食物? / 32

熟食类质量的鉴别 / 33

49. 香肠类卫生质量如何进行鉴别? / 33

50. 如何鉴别火腿的级别及质量优劣? / 34

51. 如何鉴定罐头的质量? / 34

鲜果蔬类质量的鉴别 / 35

52. 如何鉴别鲜果品的质量优劣? / 35

53. 怎样辨别打针西瓜? / 36

54. 如何鉴定桃子的质量? / 36

55. 怎样分辨催熟西红柿? / 37

56. 如何鉴别黑心黄花菜? / 37

57. 怎样鉴别银耳是否被硫黄熏过? / 37

58. 如何识别用化肥催发的豆芽? / 38

保健品质量的鉴别 / 39

59. 怎样鉴别鱼油的质量? / 39

60. 如何鉴别蜂蜜优劣? / 39

61. 如何鉴别真假蜂王浆? / 40

二、家庭饮用水的安全 / 41

如何挑选放心的饮用水 / 43

1. 每天要喝多少水? / 43

2. 为什么喝水多于身体需求量并不好? / 43

3. 水的摄入量不足会对健康有怎样的影响? / 44

4. 喝什么样的水最好? / 46

5. 如何知道身体需要补水? / 46
6. 该如何科学地喝水呢? / 46
7. 喝水需要掌握哪些基本原则呢? / 47
8. 喝茶和咖啡也算补充水分吗? / 48
9. 如何选用安全的饮用水? / 48
10. 如何选择合格的矿泉水? / 49
11. 如何选择合格的纯净水? / 49
12. 天然矿泉水、矿物质水是同一种水吗? / 49
13. 自来水、饮用净水、纯净水有何不同? / 50
14. 为什么纯净水不宜多喝? / 50
15. 选用大桶装纯净水应注意什么? / 51
16. 如何选购饮用桶装水? / 51
17. 饮用纯净水应注意哪些? / 51
18. 为什么要慎选便宜的瓶装水? / 52
19. 为什么自来水有时会变黄? / 52
20. 洪涝灾后的饮用水卫生如何处理? / 52

选择合格的饮水装置 / 53

21. 如何识别劣质装水瓶? / 53
22. 为什么矿泉水饮水机机嘴有时会堵上? / 53
23. 净水器有用吗? / 54
24. 如何选择净水器? / 54
25. 净水器有哪几种类型呢? / 55
26. 热水器烧出来的水能喝吗? / 56

选择卫生的冷饮食品 / 56

27. 为什么瓶装矿泉水不宜冰冻? / 56
28. 选购冷饮食品有哪些注意事项? / 56
29. 选购冰淇淋的要点有哪些? / 57
30. 如何挑选速冻食品? / 58
31. 为什么饮可乐型饮料不利于怀孕? / 58
32. 大量饮可乐型饮料对健康有哪些危害? / 59

33. 为什么不要天天喝果汁饮料? / 59
34. 瓶装饮料里有什么问题? / 60
35. 为什么别喝非常热的饮料? / 62
36. 为什么常喝汽水易骨折? / 62

三、食品的卫生与健康 / 63

购买食品时的注意事项 / 65

1. 购买食品需要留意哪几个关键问题? / 65
2. 购买食品时应记住哪些不买原则? / 66
3. 没有添加剂, 食品会更优质吗? / 67
4. 零食有好坏之分, 如何在美味和营养之间寻找平衡点? / 68
5. 优惠产品真的实惠吗? / 69
6. “纯天然”是否就是无污染的产品? / 71
7. 什么样的食品才叫作“天然”呢? / 71
8. 天然食品好在哪里? / 72
9. 食品包装上的噱头要如何看穿? / 72
10. 我们经常喝的是鲜奶还是还原奶? / 74
11. 如何选择合适的牛奶? / 75
12. 舒化奶、脱脂奶、高钙奶有什么不同呢? / 75
13. 早餐奶到底有什么作用呢? / 76
14. 如何判别买到的是否为优质奶? / 76
15. 辨别牛奶质量, 是否有简单实用的办法? / 77
16. 购买挂面时应注意哪几点? / 78
17. 选择面食时需要注意哪些问题? / 78
18. 挑选面食类产品的时候, 需要把握哪些关键点? / 79
19. 粮食种类多, 粗粮和细粮有哪些不同? / 80
20. 购买馒头需要注意哪几个问题? / 80
21. 购买面包时要注意什么? / 81
22. 选购面包时, 如何保持新鲜呢? / 82
23. 面包制作的原料主要有哪些呢? / 82
24. 挑大米有哪些学问? / 84

25. 你知道吃粗粮过量的坏处吗? / 85
26. 哪几类人要慎食粗粮? / 86
27. 到底怎么选择水果? / 87
28. 反季果蔬安全吗? / 87
29. 怎么与反季节蔬菜水果“和平共处”呢? / 89
30. 怎样才能知道买的是新鲜鸡蛋呢? / 90
31. 柴鸡蛋一定营养更好吗? / 90
32. 什么样的鸡蛋更安全? / 91
33. 要不要买特种鸡蛋? / 91
34. 鸡蛋挑选有哪几个绝招? / 92
35. 要不要购买排酸肉? / 92
36. 要不要购买有机肉? / 93
37. 怎样鉴别注水肉? / 94
38. 怎样挑选营养价值高的水产品? / 94
39. 水产品选购之后如何正确保存和食用? / 95
40. 怎样挑选好豆腐? / 96
41. 为何不要买来源可疑的便宜豆腐? / 96
42. 种类繁多的营养盐, 你了解多少? / 97
43. 碘盐是否值得买? / 98
44. 低钠盐为什么值得买? / 98
45. 为什么说“盐”多必失? / 99
46. 控盐有哪些比较好的方法? / 99
47. 五花八门的糖, 有何学问呢? / 100
48. 啤酒到底是什么饮品呢? / 102
49. 购买啤酒时需要注意哪些问题? / 102
50. 鉴别啤酒的优劣主要有什么方法? / 103
51. “压榨油”与“浸出油”有何不同? / 104
52. 压榨油和浸出油哪种好? / 104
53. 购买食用油应注意什么? / 105
54. 好的食用油有哪些优势? / 105
55. 不同的油有哪些不同的烹调用途? / 106
56. 食用油有哪些需要特别留意的安全问题? / 107

57. 对于橄榄油，一般存在哪些认识误区？ / 107
58. 橄榄油应该如何烹饪？ / 108
59. 大豆油有哪几种分类？ / 108
60. 大豆油如何烹饪最合理呢？ / 109
61. 葵花子油有哪些特点？ / 110
62. 葡萄籽油有哪些特点？ / 110
63. 葡萄籽油有哪几种常见食用方法？ / 111
64. 花生油有哪些特点？ / 111
65. 选择花生油需要注意的问题是什么？ / 112
66. 如何辨别花生油真假？ / 112
67. 花生油如何贮藏？ / 112
68. 玉米油有哪些特点？ / 113
69. 食用玉米油需要注意哪些问题？ / 114
70. 芝麻油有哪些特点？ / 114
71. 平时如何食用香油最健康？ / 114
72. 芝麻油分为哪两类？ / 115
73. 如何区分纯正香油和掺假香油？ / 115
74. 购买芝麻油时应从哪几个方面进行鉴别？ / 116
75. 菜籽油有哪些特点？ / 116
76. 食用菜籽油需要注意什么？ / 117
77. 菜籽油应该如何食用？ / 117
78. 色拉油有哪些特点？ / 117
79. 对于食用油，存在哪些需要破除的误区？ / 118
80. 食用油怎么吃才科学？ / 119
81. 食用油的储存有哪些问题？ / 120
82. 食用一级油、二级油是否更健康？ / 120
83. 为什么说食用油1:1:1黄金比例最健康？ / 121
84. 饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸到底有什么不同？
/ 121
85. 为什么说食用油脂肪含量越少越好并不科学？ / 122
86. 为什么不能多吃食用油？ / 122
87. 如何能做到日常生活中少吃食用油？ / 122

88. 有机食品的生产环节如何? / 123
89. 是不是只要不使用农药和化肥, 就可以在任何地方生产有机食品了呢? / 124
90. “绿色食品”和“有机食品”到底哪个更安全、更健康呢? / 124

掌握食物及餐具的消毒方法 / 126

91. 家庭常用的消毒方法有哪些? / 126
92. 目前对食具进行消毒与保洁有哪些方式? / 126
93. 进行食具消毒与保洁的具体方法是什么? / 127

食品卫生保存方法 / 128

94. 食品的生产日期和保质期表示什么意思? / 128
95. 冰箱储存食品注意哪些问题? / 128
96. 哪些食品不需要放入冰箱呢? / 129
97. 哪些食品必须放进冰箱? / 130
98. 为什么用冰箱贮藏食物时间不能太久? / 131
99. 为什么说装食物慎用塑料袋? / 131

注重食品卫生制作方法 / 133

100. 为什么生、熟食品及刀板要分开? / 133
101. 为什么应及时洗刷锅? / 134
102. 为什么加热不是万能的消毒法? / 134
103. 去除蔬菜中的残留农药的方法有哪些? / 134
104. 为什么水浸蔬菜更安全? / 135
105. 是否蔬菜浸泡时间越长, 农药就去得越干净? / 136
106. 怎样煮挂面? / 136

关注食品卫生与健康 / 137

107. 营养平衡到底是指什么? / 137
108. 学会看食品包装上的标签 / 137
109. 为什么不能暴饮暴食? / 140
110. 为什么说西式快餐 = 垃圾食品? / 141

111. 如何从饮食上防治肠道寄生虫病? / 142
112. 吃火锅应注意哪些卫生? / 143
113. 旅行中饮食卫生的注意事项有哪些? / 144
114. 夏日喝散装鲜牛奶应注意什么? / 144
115. 饮用豆奶应注意什么? / 145
116. 酸奶与酸奶饮料的营养价值一样吗? / 145
117. 常温奶与巴氏奶有什么区别? / 146
118. 鲜奶用微波炉加热会致癌吗? / 146
119. 为什么不能过多食用麻辣食品? / 147
120. 食用冷冻食品需要注意什么? / 147
121. 冷冻不同的食品, 可以保存多少时间呢? / 148
122. 速冻食品怎样吃最安全? / 148
123. 为什么说过量饮咖啡对心脏有害? / 149
124. 有哪些人忌饮咖啡呢? / 150
125. 为什么油条好吃但是害处多多? / 151
126. 为什么凉粉不宜做下酒菜? / 151
127. 为什么要注意营养过剩的问题? / 151
128. 吃西瓜是否能减肥? / 152
129. 为什么夏季不宜吃冷藏过久的西瓜? / 153
130. 四季饮茶有哪些区别? / 153
131. 为什么不要喝“免费茶”? / 154
132. 为什么要慎吃香辣蟹? / 154
133. 如何食用人参? / 155
134. 如何预防甜食综合征? / 155
135. 为什么臭豆腐少吃为好? / 156
136. 吃甘蔗要注意什么? / 157
137. 为什么燕麦一次不可以吃太多? / 158
138. 为什么要食用碘盐? / 158
139. 为什么勿使用碘盐“炸炸锅”? / 159
140. 如何选购食盐? / 159
141. 如何科学吃盐? / 161
142. 为什么喝蜂蜜可以醒酒? / 161

143. 如何防止饮酒后出现头痛? / 161
144. 为什么说食用过量味精害损视力? / 163
145. 生吃海鲜应当注意什么? / 163
146. 为什么春季慎吃海产品? / 164
147. 海带是不是越鲜越绿越好? / 164
148. 鳝鱼真的是被药剂喂大的吗? / 165
149. 为什么瓜果、蔬菜清洗消毒后才能生食? / 165
150. 为什么吃水果要削皮? / 166
151. 为什么强调每天要吃蔬菜水果? / 166
152. 吃水果可以取代吃蔬菜吗? / 167
153. 为什么卫生纸擦水果不卫生? / 168
154. 哪些水果不宜空腹吃? / 168
155. 为什么翻了饭店菜单后要洗手? / 169
156. 为什么要少吃马路餐桌? / 170
157. 对试吃食品有何要求? / 171
158. 为什么慎食大量复合维生素? / 171
159. 胆固醇高的人饮食要注意什么? / 172
160. 胆固醇高的人吃什么好? / 174
161. 纤维摄取是否愈多愈好? / 175
162. 人为什么要食用蛋白质? / 175
163. 蛋白质分为哪两种类型?哪些食物中含有这些蛋白质? / 176
164. 不宜空腹食用的食品有哪些? / 177
165. 哪些人应限制甜食摄入? / 178
166. 吃宵夜是否一定会发胖? / 179
167. 食用面包注意什么? / 179
168. 为什么说方便面不能只图“方便”? / 180
169. 哪些人不宜多食月饼? / 180
170. 如何挑选中秋月饼最安全? / 181
171. 吃蔬菜要注意哪些? / 182
172. 蔬菜水果罐头是垃圾食品吗? / 183
173. 为什么化肥催生的豆芽不能买? / 184
174. 为什么不新鲜的鸡蛋不能吃? / 185

- 175. 为什么炒菜不要放太多油? / 185
- 176. 哪些动物性抗癌食物值得大家关注呢? / 186
- 177. 我们需要多吃哪些植物性抗癌食品呢? / 186
- 178. 有哪些蔬菜类食品对肿瘤细胞有抑制作用? / 188

避免食用致癌物 / 189

- 179. 食品中致癌的来源和形成到底是怎么回事儿? / 189
- 180. 食品中抗癌的因素有哪些? / 190
- 181. 十大致癌食物黑名单有哪些? / 190
- 182. 面包和薯片含有致癌物吗? / 192
- 183. 为什么烧焦的动物脂肪不能吃? / 192
- 184. 为什么说饮食过咸容易引发胃癌? / 193
- 185. 养胃有哪些禁忌? / 193
- 186. 为什么太白的食品吃不得? / 195
- 187. 食用味精应注意什么? / 195
- 188. 为什么要少吃红肉? / 196
- 189. 为何不宜长期食用油炸食品? / 197
- 190. 为何不要反复高温加热食用油? / 197
- 191. 为什么说癌从口入? / 198
- 192. 对于色彩鲜红的食品为何要防苏丹红致癌? / 199

四、防止食物中毒 / 201

食物中毒 / 203

- 1. 什么是化学性食物中毒, 中毒后有哪些特点? / 203
- 2. 什么是细菌性食物中毒, 中毒后有哪些特点? / 203
- 3. 什么是有毒动植物食物中毒, 中毒后有哪些特点? / 205
- 4. 河豚中毒有哪些特点? / 205
- 5. 毒蕈中毒有哪些特点? / 206
- 6. 木薯中毒有哪些特点? / 206
- 7. 马铃薯中毒有哪些特点? / 207
- 8. 如何预防食物中毒? / 208

9. 食物中毒后如何处理? / 208
10. 预防食物中毒应该怎么做? / 209
11. 小心食物中毒需要做到几点不吃? / 209
12. 食物中毒有哪几种常见类型? / 210
13. 易引起食物中毒的食品有哪些? / 212
14. 为什么吃剩饭能引起食物中毒? / 213
15. 为什么粉丝不要多吃? / 214
16. 哪些蔬菜不能食用? / 215
17. 为何要注意蔬菜硝酸盐中毒的问题? / 215
18. 如何预防蔬菜亚硝酸盐中毒? / 216
19. 如何预防蔬菜农药中毒? / 217
20. 面对有可能出现的农药残留, 如何尽可能地保障自己吃上放心菜? / 218
21. 防止化学品溶液加工的海产品中中毒? / 220
22. 豆角中毒是怎么回事? / 220
23. 鱼类引起的组胺中毒是怎么回事? / 221
24. 食用鲜蚕蛹中毒是怎么回事? / 222
25. 毒蘑菇中毒是怎么回事? / 223
26. 为什么要小心食用鱼头和鱼子? / 224

食物中毒的处理方法 / 224

27. 食物中毒的症状与救护 / 224
28. 食物中毒后如何进行家庭急救? / 225

五、儿童与孕妇食品安全 / 227

儿童食品的安全 / 229

1. 为什么要警惕食品的“美色”诱惑? / 229
2. 为什么儿童食用冰淇淋要适量? / 230
3. 为什么不要给孩子购买“杀人果冻”? / 231
4. 快餐为什么可能诱发哮喘? / 232
5. 劣质小食品是否危害健康? / 233